



## LAAT LOS!

Als je echt je zelfvertrouwen,  
zelfrespect en eigenwaarde  
wilt verbeteren, stop dan met  
je voor alles en iedereen  
verantwoordelijk te voelen.

ANGEL CHERNOFF

januari

WEEK 01

22 MAANDAG

23 DINSDAG

24 WOENSDAG

25 DONDERDAG

26 VRIJDAG

27 ZATERDAG

28 ZONDAG



IK HEB HET HELE  
HUIS OPGERUIMD EN  
SCHOONGEMAAKT.

MAAR IK HEB  
KINDEREN, DUS HET  
WAS EIGENLIJK  
BEST ZINLOOS.



maart

25 MAANDAG

26 DINSDAG

27 WOENSDAG

28 DONDERDAG

29 VRIJDAG | GOEDE VRIJDAG

30 ZATERDAG

31 ZONDAG | EERSTE PAASDAG  
| ZOMERTIJD

WEEK  
13





## 7 GOUDEN INZICHTEN VOOR JOUW INNERLIJK GELUK

### Neem nu het besluit om gelukkig te zijn! Maar hoe?

In deze agenda reik ik wekelijks inspiratie aan op basis van mijn unieke gedachtegoed: **7 gouden inzichten voor innerlijk geluk.**

### Waar in zou jij willen groeien de komende twee maanden?

Voel, denk en vink hieronder de inzichten aan . Stel jezelf daarna twee vragen op basis van de gekozen inzichten en schrijf jouw inspiratie op de rechterpagina:

**Waar ben ik dankbaar voor?** Sta even stil bij de mooie dingen in het leven, in elke dag zit iets goeds, hoe klein het ook is.

De tweede vraag is:

**Wat zijn mijn voornemens?** Zet jouw gekozen inzichten om in actie en noteer welke stappen - groot of klein - jij wilt zetten.

-  **Blijf dicht bij jezelf** ZIE WEEK 01 T/M 08
-  **Volg je droom** ZIE WEEK 09 T/M 17
-  **Zoek verbinding met anderen** ZIE WEEK 18 T/M 23
-  **Luister naar de signalen op je pad** ZIE WEEK 24 T/M 30
-  **Leer van weerstand** ZIE WEEK 31 T/M 39
-  **Heb vertrouwen in je geroel** ZIE WEEK 40 T/M 46
-  **Laat je roeden door liefde** ZIE WEEK 47 T/M 52

En de nakomer, het achtste inzicht:

- Leef gezond** ZIE ACHTERIN

Ik wens je veel geluk, *Hanneke* van **De Inspiratiebron**

LEES MEER OVER DEZE INZICHTEN IN HAAR BOEK: 7 GOUDEN INZICHTEN VOOR INNERLIJK GELUK

# MIJN INSPIRATIE

IK BEN DANKBAAR VOOR ...



MIJN VOORNEMENS ZIJN ...





Richt je niet op mensen  
die je irriteren, maar op  
mensen die je *inspireren*



juni

03 MAANDAG

04 DINSDAG

05 WOENSDAG

06 DONDERDAG

07 VRIJDAG

08 ZATERDAG

09 ZONDAG | VADERDAG (B)



# Het goede zal altijd zijn weg vinden

SYLFOR

juni

WEEK  
26

24 MAANDAG

25 DINSDAG

26 WOENSDAG

27 DONDERDAG

28 VRIJDAG

29 ZATERDAG

30 ZONDAG



**Piekeren  
is de  
verkeerde  
kant op  
fantaseren**



*augustus*

**12** MAANDAG

**13** DINSDAG

**14** WOENSDAG

**15** DONDERDAG

**16** VRIJDAG

**17** ZATERDAG

**18** ZONDAG





# GENIET VAN DE KLEINE GENEUGTEN VAN HET LEVEN

Diep geluk kan je amper voelen, zonder te vertragen om van de vreugde te genieten. In een wereld van vele prikkels, vergeet je snel om de prettige ervaringen van het leven te omarmen. Als we nalaten het te waarderen, beroven we het moment van zijn magie. Het zijn de simpele dingen in het leven die de meeste voldoening geven, als we ervoor zorgen om ze volledig te ervaren.

MARC+ANGEL



21 MAANDAG

22 DINSDAG

23 WOENSDAG

24 DONDERDAG

25 VRIJDAG

26 ZATERDAG

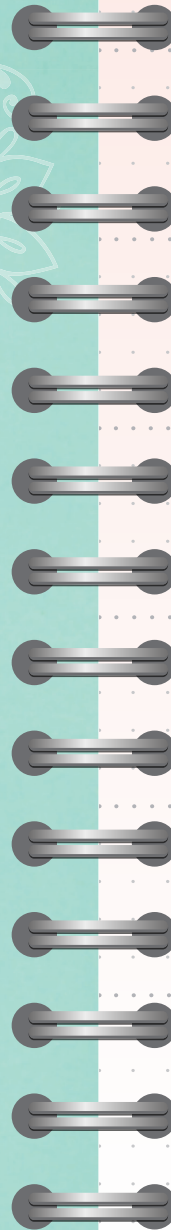
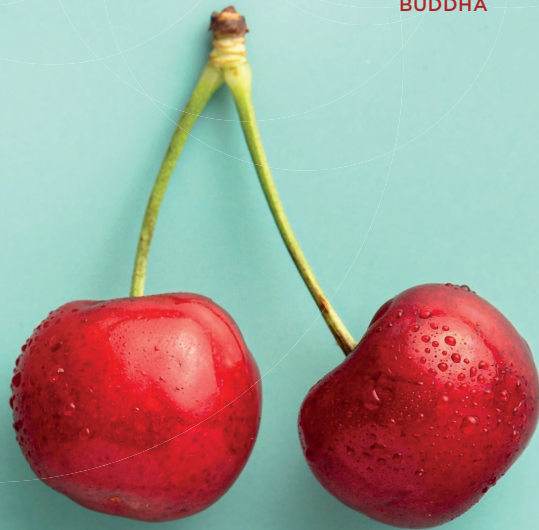
27 ZONDAG | WINTERTIJD





**Geluk is niet  
om veel te  
hebben.  
Geluk is om  
veel te geven.**

BUDDHA



**02** MAANDAG

**03** DINSDAG

**04** WOENSDAG

**05** DONDERDAG | SINTERKLAAS

**06** VRIJDAG

**07** ZATERDAG

**08** ZONDAG



23 MAANDAG

24 DINSDAG

25 WOENSDAG | EERSTE KERSTDAG

26 DONDERDAG | TWEEDE KERSTDAG

27 VRIJDAG

28 ZATERDAG

29 ZONDAG

**De grootste zegeningen  
van het leven**

Een dak boven je hoofd  
Een bed om in te slapen  
Een (h)eerlijke baan  
Voedsel om te eten  
En vooral ... gezondheid.





# NOTITIES

Doe elke dag een half uur  
aan yoga, meditatie, wandel  
of neem rust,

behalve als je het druk hebt ...  
*doe het dan 1 uur!*

**Leef gezond**

